



MŁO DE GŁO WY.

RAPORT



MŁODE GŁOWY.
OTWARCIE O ZDROWIU
PSYCHICZNYM



**Raport z badania dotyczącego
zdrowia psychicznego,
poczucia własnej wartości
i sprawczości wśród młodych ludzi.**

OD MARTYNY WOJCIECHOWSKIEJ

„Za moich czasów, kiedy ja byłem / byłam w Twoim wieku...”. Chyba każdy z nas kiedyś usłyszał podobne zdanie od swoich rodziców, dziadków czy nauczycieli. Tylko że teraz świat zmienia się szybciej niż kiedykolwiek wcześniej w historii. Nie możemy więc przekładać wspomnień naszego dzieciństwa i okresu dojrzewania na to, czego dzisiaj doświadczają młodzi ludzie. Zmagają się z innymi niż my problemami i wyzwaniem współczesności. Projekt „MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym” powstał po to, żeby USŁYSZEĆ GŁOS NASZYCH DZIECI, żebyśmy pozwolili im się wypowiedzieć: co myślą o sobie, z czym mają największe problemy, a przede wszystkim, gdzie poszukują wsparcia.

Wszystko zaczęło się od bardzo osobistego doświadczenia. Dwa lata temu osoba z otoczenia mojej córki powiedziała jej, że zamierza popełnić samobójstwo, a z Marysi uczyniła swoją powiernicę. To był dla nas obu moment głębokiego wstrząsu i trzeba było działać. Na szczęście to konkretne dziecko zostało uratowane, ale miałam okazję przekonać się osobiście, jak działa, a raczej jak bardzo nie działa system. Czy edukujemy młode pokolenie jak rozpoznać kryzys psychiczny u siebie, u kogoś, jak postępować? Czy potrafimy zrobić to skutecznie? Czy szkoły mają wypracowane procedury reagowania w takich sytuacjach? Do kogo zwrócić się po pomoc? Pytań było więcej niż odpowiedzi. Okazało się, że mamy za mało psychiatrów dziecięcych, że na wizytę u specjalisty na NFZ czeka się nawet rok, prywatnie – wiele miesięcy, podczas gdy reagować powinno się natychmiast. A przede wszystkim, że zdrowie psychiczne to temat tabu i że nie potrafimy o nim rozmawiać.

Zaczęłam zgłębiać statystyki dotyczące rosnącej liczby samobójstw wśród dzieci i zrozumiałam, że mamy do czynienia z głębokim kryzysem, a jego kolejne etapy dopiero przed nami. Jako mama poczułam strach o przyszłość mojej córki i młodego pokolenia. Jako założycielka i prezeska Fundacji UNAWEZA postanowiłam działać. Z mojej ogromnej początkowo bezsilności zrodził się projekt „MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym”. Bo czas zacząć o tym rozmawiać otwarcie!

Projekt MŁODE GŁOWY obejmuje największe w Polsce badanie stanu zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród dzieci i młodzieży. Raport z wynikami macie właśnie przed sobą. Jest to też kampania edukacyjna skierowana do młodych, do rodziców oraz nauczycieli.

Często my, dorośli, debatujemy nad tym, co byłoby dobre dla naszych dzieci, ale ich samych nikt nie pyta o zdanie. Dlatego w naszym projekcie oddajemy głos młodym, bo to oni są tutaj najważniejsi. Z założenia chcieliśmy się dowiedzieć DLACZEGO jest tak źle, jakie jest ich poczucie wartości i sprawczości. Badania zrealizowaliśmy z Fundacją Dbam o Mój Z@sięg, a zainteresowanie przerosło najśmielsze oczekiwania – ankiety uzupełniło ponad 180.000 młodych ludzi z każdego krańca Polski. Jest to pierwsze takie badanie przeprowadzone też po doświadczeniu pandemii i po wybuchu wojny w Ukrainie.

Wyniki są przejmujące i wskazują na ogromne poczucie bezradności wśród dzieci. Stres je przerasta, ponad 80 procent z nich w sytuacji kłopotliwej nie znajduje rozwiązań. Czasem próba samobójcza wydaje się im jedynym sposobem, żeby przerwać cierpienie. Mówią: „Chciałbym / chciałybym zniknąć”. Dlatego tak ważna jest nasza uważność i uświadomienie im, że zawsze warto sięgać po pomoc. Czasem wystarczy drobny gest lub jeden mądry, wspierający dorosły obok.

Młodzi ludzie potrafią rozwiązywać skomplikowane równania matematyczne, znają cały okres rozwojowy pantofelka, a tak niewiele wiedzą o sobie samych, o swoim zdrowiu czy potrzebach. Nadal często pokutuje stereotyp, że do psychologa w szkole idzie się „za karę”, a rodzice wstydzą się przyznać, że ich dziecko mierzy się problemami. Chcemy to zmienić.

Zaprosiliśmy do współpracy szereg ekspertów, fundacji, organizacji pozarządowych i instytucji, bo tylko razem możemy wypracować najlepsze, skuteczne rozwiązania.

Nie sprawimy, że w Polsce nagle będzie więcej specjalistów i oddziałów psychiatrii dziecięcej. To, co teraz realnie możemy zrobić, to prewencja, zwrócenie uwagi na problemy ze zdrowiem psychicznym wśród młodych, wskazanie związanych z tym wyzwań i przede wszystkim normalizowanie sięgania po pomoc. Wierzymy, że skuteczny system wczesnego reagowania może sprawić, że liczba dzieci podejmujących próby samobójcze będzie niższa.

Dlatego w gronie doświadczonych specjalistów opracowujemy długofalowe działania, m.in. ogólnodostępny, bezpłatny program profilaktyczny dla dzieci, dla rodziców i nauczycieli, dla wszystkich, którzy mają styczność z młodymi głowami oraz tzw. „złoty standard” pomocy psychologicznej, który może służyć do ochrony zdrowia psychicznego uczniów. Jeśli możemy szkolić się w zakresie pierwszej pomocy ofiarom wypadków, to możemy też wdrażać do naszego codziennego życia i programów edukacyjnych „pierwszą pomoc psychologiczną”.

Już teraz szkoły mogą się zapisywać do projektu na stronie www.mlodeglowy.pl. Pod tym samym adresem tworzymy także bazę wiedzy na temat zdrowia psychicznego z konkretnymi narzędziami gotowymi do użytku. Nasze działania kierujemy nie tylko do dzieci, ale też do rodziców, którzy czasem, mimo najszczerzych chęci, nie wiedzą, co robić. Tak jak ja nie wiedziałam i na własną rękę szukałam rozwiązań. Dużą uwagę będziemy także poświęcać wsparciu nauczycieli w ich codziennej pracy z naszymi dziećmi. Mało kto mówi o wypaleniu zawodowym nauczycieli, a mierzą się oni z ogromnymi wyzwaniami i potrzebują konkretnych narzędzi.

MŁODE GŁOWY to długofalowy projekt, który ma doprowadzić do polepszenia sytuacji psychicznej i zdrowotnej młodych ludzi. Chcemy budzić do życia i budować w nich przekonanie, że mogą poradzić sobie z wyzwaniami. A w razie potrzeby, żeby wiedzieli jak i gdzie sięgać po pomoc. Chcemy, żeby zaczęli myśleć o sobie lepiej i poczuli się bardziej sprawczy. Po prostu.

Z całego serca dziękuję wszystkim, którzy zaangażowali się w ten projekt. Głęboko wierzę, że razem możemy więcej.



Martyna Wojciechowska

Prezesa Fundacji UNAWEZA

Inicjatorka projektu

„MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym”



OD AUTORÓW RAPORTU

Wyniki badania dzieci i młodzieży w ramach projektu „MŁODE GŁOWY” pozwalają lepiej zrozumieć źródła problemów naszych dzieci. Dzięki zaangażowaniu 180 000 rodziców i nauczycieli mamy wiedzę, dzięki której możemy opracować skuteczny program profilaktyczny.

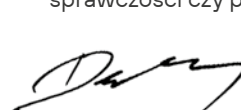
Obraz dzieci i młodzieży, jaki wyłania się z pozyskanych wyników, to obraz przepełniony samotnością, skrajnie niską samooceną i niskim poczuciem sprawczości. Roboczo nazwaliśmy ten stan „**triadą kryzysu psychicznego dzieci i młodzieży**”, która przyczynia się między innymi do dramatycznego wzrostu myśli samobójczych wśród młodych ludzi, zachowań samobójczych i podejmowanych zamachów samobójczych. W dużym uproszczeniu dzieci w kryzysie psychicznym to dzieci przekonane o tym, że **nic nie znaczą, niczego nie potrafią i dla nikogo nie są ważne**. Obraz ten dopełnia niski poziom zaufania społecznego młodych, brak wiary w skuteczność profesjonalnej pomocy czy wsparcia społecznego i skala doświadczanej przemocy rówieśniczej, domowej oraz doświadczania hejtu.

Bez wątpienia ważnym obszarem wsparcia dla dzieci i młodzieży pozostają rodzice i to o rozwój ich kompetencji wychowawczo - opiekuńczych należy zadbać. Bowiem niewystarczające, mogą stanowić istotny czynnik ryzyka dla rozwoju kryzysu psychicznego. Stąd właśnie wsparcie rodziców jest naszym zdaniem fundamentalnym zadaniem proponowanego programu profilaktycznego. Wierzymy, będąc bogatsi o doświadczenie płynące z realizacji i organizacji badań, że współpraca między szkołą a rodzicami jest nie tylko bardzo ważna, ale i możliwa, o czym świadczy tak liczna grupa dzieci, które wzięły udział w badaniu właśnie dzięki tej współpracy. To daje nadzieję, że jako dorośli mamy ogromny wpływ na rzeczywistość naszych dzieci, o czym w dobie nowych technologii zdarza nam się zapomnieć.

Jako autorzy raportu chcielibyśmy w tym miejscu podziękować za wielkie zaangażowanie prawie dwóch tysięcy szkół, które podjęły wielki trud organizacji badań w szkole, ich przygotowania i przeprowadzenia. Dziękujemy za każdą zebraną zgodę rodziców, za każde odczytanie naszego e-maila związanego z badaniami „MŁODE GŁOWY”, za każdą konstruktywną krytykę odnoszącą się do prowadzonych czynności badawczych, jak również za każde „dziękuję”, które od Państwa usłyszeliśmy. W tym miejscu chcielibyśmy również podziękować zaangażowanym w raport ekspertom merytorycznym, z których cennych uwag skorzystaliśmy podczas pisania tego raportu.

Dzięki Państwa zaangażowaniu udało się zebrać ogromną ilość danych, które posłużyły nam do napisania tego opracowania. To początek naszej drogi, albowiem w niedalekiej przyszłości zebrane wyniki badań posłużą nie tylko do stworzenia ogólnopolskiej kampanii społecznej wspierającej uczniów i rodziców w procesie kształtowania lepszych więzi i relacji oraz lepszego samopoczucia psychicznego, ale również do stworzenia kompleksowego programu profilaktycznego w tym zakresie.

Poniżej zdecydowaliśmy się zaprezentować wybrane wyniki badań i przedstawić je w czytelny sposób. Dokonałiśmy też różnych interpretacji uzyskanych wyników, a przede wszystkim postawiliśmy Czytelnikowi (i sobie samym również) szereg pytań do dyskusji, na które chcielibyśmy sami znaleźć odpowiedź. Bardzo ważną częścią napisanego przez nas raportu są rekomendacje, których praktyczne wdrożenie zwiększyłoby liczbę osób o wysokiej samoocenie, wysokiej sprawczości czy po prostu osób szczęśliwych.



Maciej Dębski



Joanna Flis

01 NAJCZĘSTSZE PROBLEMY MŁODYCH GŁÓW

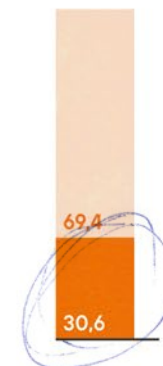


Niemal co trzeci uczeń

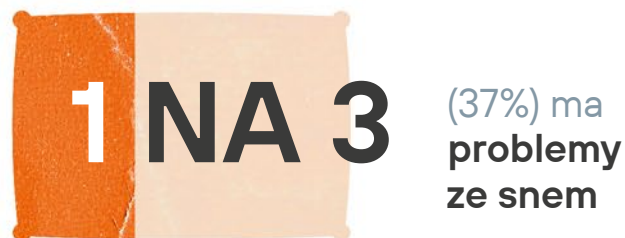


1/3

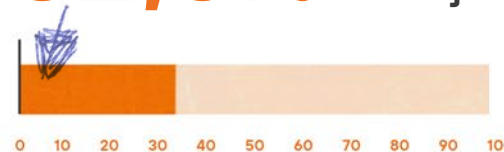
badanych zgłasza kłopoty w nauce



CO  **TRZECI** młody człowiek (37,5%) czuje się samotny



32,5% nie akceptuje tego, kim jest i jak wygląda



02

ZACHOWANIA RYZYKOWNE I AUTODESTRUKCYJNE PODEJMOWANE PRZEZ MŁODE GŁOWY



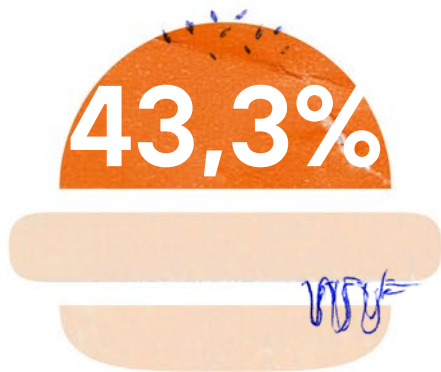
1 NA 3

uczniów (32,8%)
regularnie się
odchudza



CO DRUGI

uczeń (49,1%) dokonuje zakupów w grach

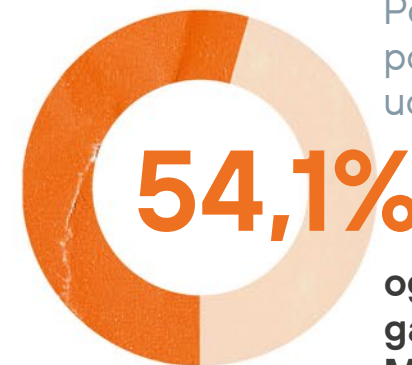


43,3%

Prawie
połowa
uczniów
objada się
lub głodzi

34,2%

uczniów przyznaje,
że pomimo złego
samopoczucia
regularnie ćwiczy
ponad siły



Ponad
połowa
uczniów

ogląda
gałę FAME
MMA



CO TRZECI

(39,5%) ogląda w sieci materiały
prezentujące przemoc

CO PIĄTY

uczeń (20,7%)
ogląda pornografię



03

MŁODE GŁOWY A ICH KRYZYS PSYCHICZNY

CO

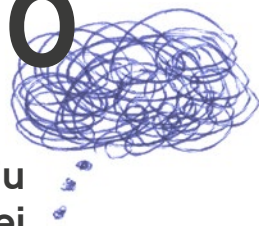


TRZECI

uczeń (29,3%)
ma podejrzenie
depresji

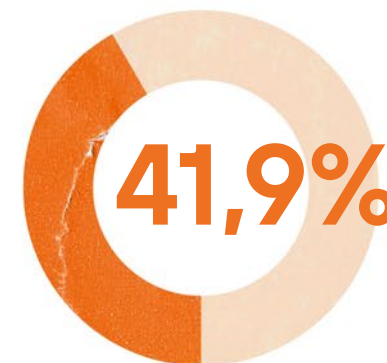
4 NA 10

uczniów (39,2%)
myślało o podjęciu
próby samobójczej



CO 4

młoda osoba (25,9%)
przyznaje, że **mówiła**
o samobójstwie



badanych młodych ludzi
przyznało, że w ich
najbliższym otoczeniu **ktos**
mówił o samobójstwie,
podjął próbę samobójczą
lub odebrał sobie życie



CO 10

badany uczeń
(8,8%) deklaruje,
że **podjął próbę**
samobójczą

1 NA 5



uczniów (20,1%) **nie chce się żyć**

Prawie **CO**
PIĄTY

uczeń **planował**
samobójstwo

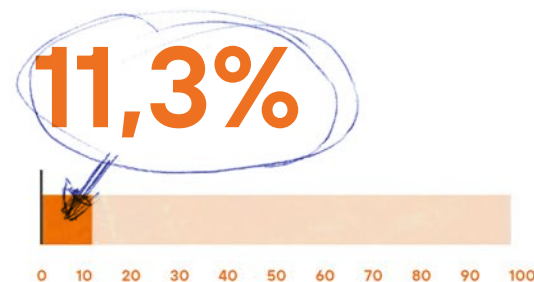
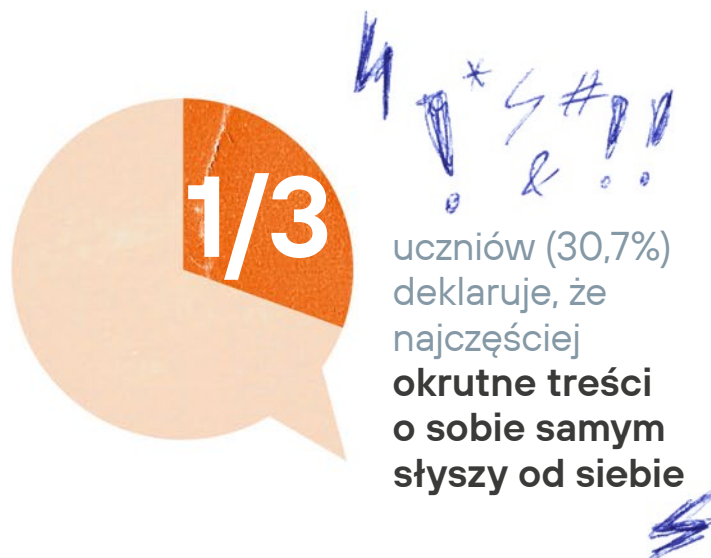


04

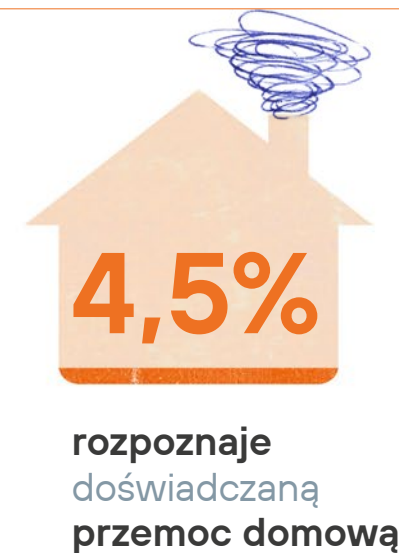
MŁODE GŁOWY A DOŚWIADCZENIE PRZEMOCY



9,5% uczniów **deklaruje**, że doświadcza przemocy rówieśniczej

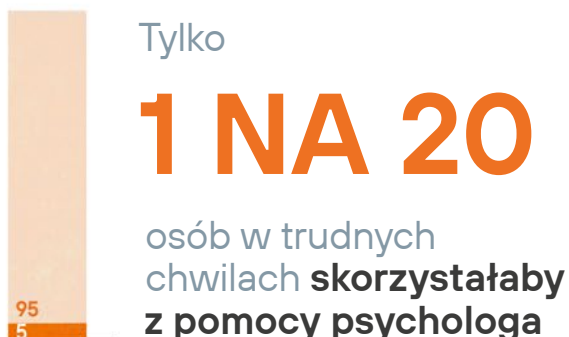


uczniów **czuje się**
zaniedbana przez rodziców

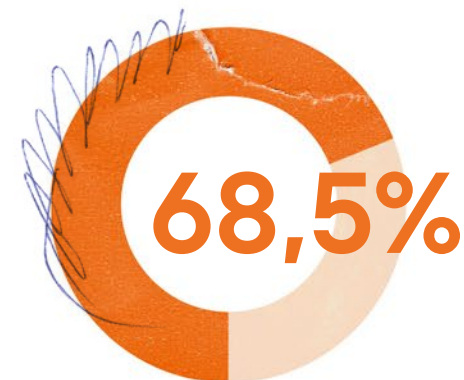


05

KORZYSTANIE ZE WSPARCIA PRZEZ MŁODE GŁOWY



Prawie **9 NA 10** uczniów wie, że w ich szkole jest psycholog



Prawie 70% uczniów nigdy nie korzystało ze wsparcia psychologa ani w szkole, ani poza szkołą



8% uczniów nigdy nie korzystała z pomocy psychologa szkolnego i nie wierzy, że takie wsparcie może być skuteczne

6,9%



młodych badanych osób przyznaje, że **nie korzysta ze wsparcia psychologa**, bo nie wierzy, że ten dochowa tajemnicy

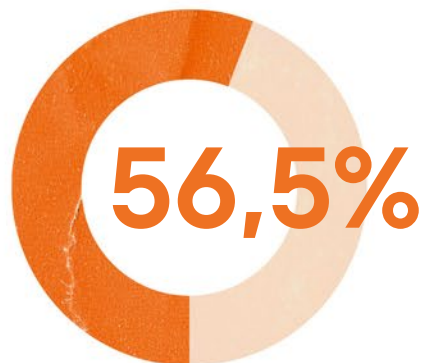
06

CO I KTO WSPIERA MŁODE GŁOWY?

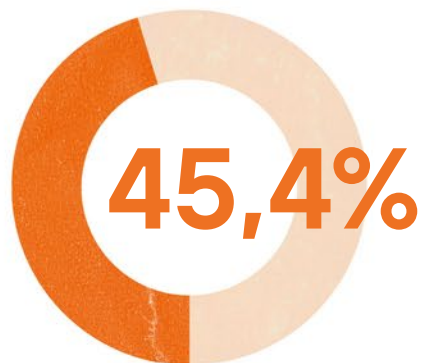
Młodzi deklarują, że najbardziej **podziwiają**



mamę



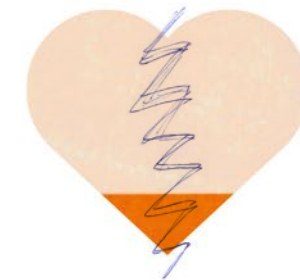
i tatę



Ponad

POŁOWA

(53,2%) w trudnych chwilach szuka wsparcia u rodziców



CO 10

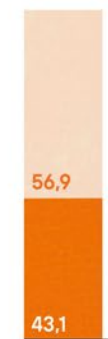
młoda osoba (12%) czuje się niekochana przez swoich rodziców

CO



DRUGI

uczeń (49,6%) deklaruje, że nie ufa innym osobom



43,1%

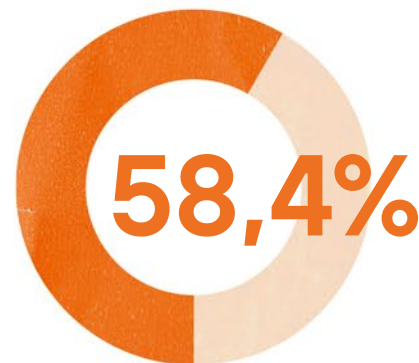
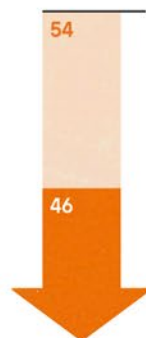
uczniów uważa, że nauczycielom nie zależy na ich przyszłości

07

SAMOOOCENA MŁODYCH GŁÓW

Niemal **POŁÓWA**

młodych badanych to osoby o skrajnie niskiej samoocenie



Co drugi uczeń czasami **czuje się beużyteczny**

2 NA 3

uczniów (65,9%) chcieliby mieć więcej szacunku do samego siebie



1 NA 3

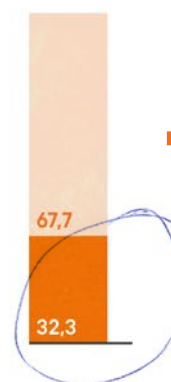
młode osoby (31,6%) nie lubi siebie



CO



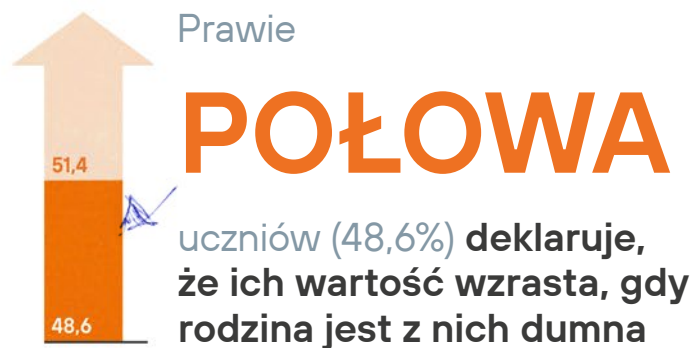
uczeń (26,4%) uważa, że jest mniej wartościowy od innych ludzi



1/3

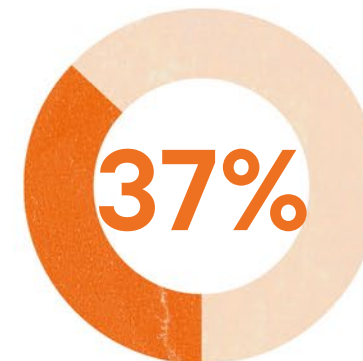
uczniów ocenia się przez pryzmat swojego ciała

08 AKCEPTACJA SPOŁECZNA MŁODYCH GŁÓW



**JEDEN
NA 10**

uczniów (10,5%) czuje, że nie ma ani jednej osoby, która w pełni go akceptuje



uczniów uważa, że osoby posiadające realnych przyjaciół są bardziej wartościowe od tych, którzy ich nie posiadają

14,6%

osób uważa, że osoby heteroseksualne są bardziej wartościowe od pozostałych osób



uczniów (34,1%) regularnie używa filtrów do swoich zdjęć w sieci

CO TRZECI



(27,4%) uważa, że jego wartość zależy od akceptacji innych

JEDNA TRZECIA

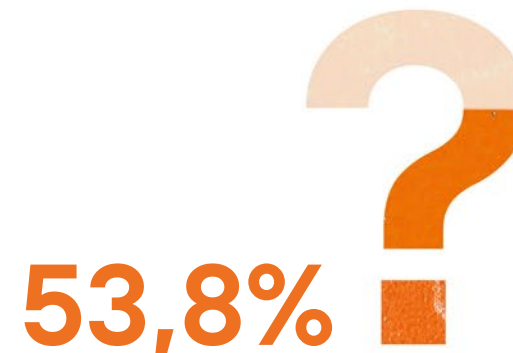
(29,3%) uczniów regularnie postępuje wbrew sobie, aby być akceptowanym przez innych

09

MŁODE GŁOWY A ICH POCZUCIE SPRAWCZOŚCI




8 NA 10 uczniów (81,9 %) **nie znajduje rozwiązań** w kłopotliwej sytuacji



53,8% uczniów w kłopotliwej sytuacji **nie wie, co zrobić**

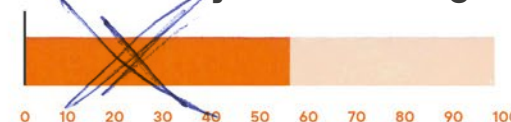
Prawie **CO DRUGI**
(44,1%) w kłopotliwej sytuacji **spodziewa się niepowodzenia**



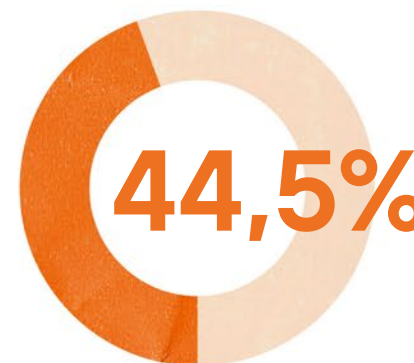
Więcej niż

POŁOWA

młodych (56,4%) niekiedy **uważa, że jest do niczego**



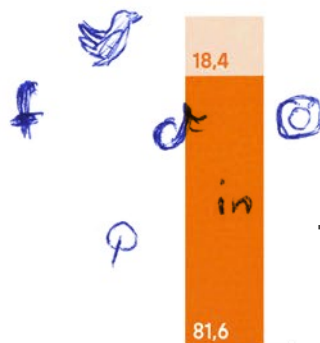
CO DRUGI
uczeń (51,2%) **nie jest z siebie dumny**



44,5% badanych uważa, że **nie wie** im się w życiu

10

RZECZYWISTOŚĆ CYFROWA MŁODYCH GŁÓW



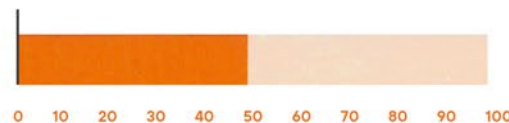
8 NA 10

uczniów zadeklarowało, że przed ukończeniem 13. roku życia miało konto w mediach społecznościowych

Prawie

POŁÓWA

uczniów (49,8%) w ciągu ostatniego miesiąca doświadczyła hejtu w sieci



W **42,6%**

przypadków hejt dotyczył wyglądu fizycznego

41,9%

uczniów przyznało, że doświadcza hejtu od rówieśników z klasy

CO PIĄTY

(22,7%) czuje się uzależniony od nowych technologii



JEDNA TRZECIA

uczniów (33,3%) silnie odczuwa FOMO, czyli lęk przed odłączeniem od sieci



17,5%

uczniów odczuwa przemęczenie ekranowe



